

A traditional Thai painting on a wooden plank background. A woman with dark hair, wearing a yellow and red garment, is shown in profile, holding a blue cat close to her face. The background is decorated with small yellow and blue flowers. The title 'โอบนั้ง' is written in large white Thai script across the middle of the image.

# โอบนั้ง

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา



ชื่อหนังสือ

ผู้เขียน

พิสุจน์อักษร

ภาพปกและภาพประกอบ

ปกและรูปเล่ม

นับหนึ่ง

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา

ชนรดา อินเที่ยง

เชมแป้

ภูสิต อินทรทูต

[www.wimutti.net](http://www.wimutti.net)

# ก่อนอ่าน



ต้องขอให้ทราบกันก่อนว่า

ผู้เขียน นับหนึ่ง เล่มนี้ มีความรู้ตามตำรับตำราน้อยมาก  
การเขียนทั้งหมดได้เขียนจากที่ตัวเองเข้าใจตามที่ได้ศึกษาปฏิบัติมา  
ตามแนวทางที่หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ชี้แนะเอาไว้  
แต่ด้วยความที่ยังไม่อาจปฏิบัติตามได้จนถึงที่สุด  
จึงย่อมมีความเข้าใจที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปไม่มากนัก  
และขอให้เข้าใจว่า ทั้งหมดใน นับหนึ่ง เล่มนี้  
เป็นเพียงความเข้าใจในทัศนะของผู้เขียนเท่านั้น  
อีกทั้งยังเป็นเพียงความเข้าใจแรกเริ่ม  
ที่ยังห่างไกลจากครูบาอาจารย์ยิ่งนัก

ดังนั้นหาก นับหนึ่ง เล่มนี้ มีข้อผิดพลาดคลาดเคลื่อนประการใด  
ผู้เขียนขอน้อมรับผิดด้วยใจจริง

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

มกราคม พ.ศ.๒๕๔๘

# ก็มาทีไป

เรื่องต่าง ๆ ที่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจต่อพระพุทธศาสนานั้น  
ดูเหมือนจะมีมากมายจนรู้สึกว่าจะเกินกว่าจะศึกษากันได้หมด  
แต่เอาเข้าจริง ๆ แล้ว ไม่ได้มากมายอย่างที่คิดกันหรอก  
เพราะความอัศจรรย์ของพระธรรมอย่างหนึ่งในหลายอย่างก็คือ  
ทุกเรื่องราวที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะสั่งสอนไว้นั้น  
ล้วนเป็นเรื่องเดียวกันทั้งหมด  
เปรียบประหนึ่งลำไม้ไผ่ลำเดียวที่มีหลายข้อ หลายปล้อง  
แต่ละข้อ แต่ละปล้องแม้จะมีความต่างกันบ้าง  
แต่ก็จำเป็นต้องอาศัยประกอบกันเป็นลำไม้ไผ่  
ใครจะจับตรงข้อไหนปล้องไหนก็คือจับไม้ไผ่ลำเดียวกันนั่นเอง

ความพยายามของ **นับหนึ่ง** นี้  
ก็เพื่อช่วยให้ผู้แรกเริ่มสนใจศึกษาทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ  
ได้เกิดความเข้าใจในข้อธรรมที่ต้องเข้าใจกันก่อน  
เมื่อเข้าใจตาม **นับหนึ่ง** ได้บ้างแล้วก็จะ **นับสอง** กันได้ถูก  
**นับสอง** ที่ว่าก็คือลงมือปฏิบัติตามทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้แนะไว้



ส่วนความรู้ความเข้าใจซึ่งมากไปกว่าที่ นับนึง ได้พยายามจะบอก  
ก็คงต้องแล้วแต่ว่าผู้ใดปรารถนาจะรู้จะเข้าใจให้มากไปกว่านี้หรือไม่  
หากผู้ใดปรารถนา ก็พึงศึกษาเพิ่มเติมกันตามแต่จะพอใจเกิด  
แต่ขอบอกกันตามตรงเลยว่า

เท่าที่ นับนึง ได้พยายามจะบอกก็เพียงพอแล้วสำหรับการเริ่มต้น  
เพียงเท่านี้ก็เพียงพอแล้วที่จะ นับนอง กันต่อไป

หมั่นทบทวนฝึก นับนึง กับ นับนอง กันให้บ่อย ๆ เกิดนะ  
แล้ว สาม ที่เปรียบเป็นผลสำเร็จจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องฝึกนับนึง  
แต่อย่างใด



## สารบัญ

บทที่ ๑	พุทธศาสนาสอนอะไร ? .....	๗
บทที่ ๒	พระไตรปิฎก .....	๑๑
บทที่ ๓	มรรค...ปฏิบัติแล้วจะไม่ยึดมั่นถือมั่น .....	๑๕
บทที่ ๔	ความเห็นชอบ...ว่าด้วย เป็นทุกข์คืออะไร .....	๑๗
บทที่ ๕	ความเห็นชอบ...ว่าด้วย อะไรคือเหตุให้เป็นทุกข์ .....	๒๑
บทที่ ๖	ความเห็นชอบ...ว่าด้วย สภาวะของความไม่เป็นทุกข์คืออะไร .....	๒๓
บทที่ ๗	ความเห็นชอบ...ว่าด้วย วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ทำได้อย่างไร .....	๒๔
บทที่ ๘	ความดำริชอบ...ว่าด้วย ดำริที่จะออกจากเรื่องของกาม .....	๒๕
บทที่ ๙	ความดำริชอบ...ว่าด้วย ดำริที่จะไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน .....	๒๘
บทที่ ๑๐	เจรจาโดยชอบ .....	๓๐
บทที่ ๑๑	ทำการโดยชอบ .....	๓๓
บทที่ ๑๒	เลี้ยงชีพโดยชอบ .....	๓๖
บทที่ ๑๓	ความเพียรชอบ .....	๔๐
บทที่ ๑๔	ระลึกรชอบ .....	๔๓
บทที่ ๑๕	จิตตั้งมั่นชอบ .....	๔๗
บทที่ ๑๖	จิตตั้งมั่นชอบ ทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร? .....	๕๐
บทที่ ๑๗	นับสอง .....	๕๕

## พุทธศาสนาสอนอะไร ?

คำถามนี้หลายคนได้ยินแล้วถึงกับยี้ม  
บางคนยี้มเพราะ...ฉันรู้แล้ว...ง่ายจะตาย  
บางคนยี้มเพราะ...ถามอะไรโง่ๆ  
บางคนยี้มเพราะ...ไม่รู้ซี...ไม่รู้เหมือนกัน...ไม่แน่ใจ  
(แล้วก็แอบอายนิดๆ อยู่ในใจ)  
แต่บางคนกลับสะอึกใจ...เออ นั่นซี สอนอะไร?  
ใครรู้แล้วก็ลองดูหน่อยซิว่า เรารู้ตรงกันหรือเปล่า  
ใครที่ยังไม่รู้ ไม่แน่ใจ ก็ลองดูซิว่าคำตอบจะเป็นอย่างไร

พุทธศาสนานั่นสอนให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลาย  
ทั้งที่มองเห็นได้ และมองเห็นไม่ได้  
ทั้งที่รู้อิสได้ และรู้อิสไม่ได้  
ทั้งที่ได้กลิ่น และไม่ได้กลิ่น  
ทั้งที่ได้ยินเสียง และไม่ได้ยินเสียง  
ทั้งที่จับต้องได้ และจับต้องไม่ได้  
ทั้งที่อยู่ในใจ และไม่อยู่ในใจ  
บรรดาสิ่งทั้งหลายนี้  
ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น



อ้าว...แล้วที่บอกว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั้น  
การยึดมั่นถือมั่น เป็นยังไงล่ะ?

ยึดมั่นถือมั่นนะเหรอ ?

ก็คือความรู้สึกว่า

สิ่งนั้นเป็นตัวเรา สิ่งนั้นเป็นของเรา

เคยรู้สึกไหมว่า ร่างกายคือตัวเรา - จิตใจคือตัวเรา

เคยรู้สึกไหมว่า ร่างกายเป็นของเรา - จิตใจเป็นของเรา

เคยรู้สึกไหมว่า เราเป็นเจ้าของร่างกาย - จิตใจ

แล้วก็คงเคยรู้สึกกันนะว่า เราเป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้

เรารัก เราหวง เราอยากได้ เราเกลียด สิ่งนั้นสิ่งนี้

เรารัก เราเป็นห่วง เราหวังดี เราชอบ เราเกลียด คนนั้นคนนี้

ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา-ของเราเหล่านี้แหละ

ที่เป็นอาการของความยึดมั่นถือมั่น

ซึ่งมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นกันทั้งนั้น

ได้ยินใครบางคนรำพึงว่า

อาการแบบนี้มันเป็นธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนี่นา...

ถูกต้องเลย เพราะนี่เป็นธรรมชาติที่เราเห็นและอยู่กับมันมาตั้งแต่เกิด

แต่เชื่อไหมว่า...

พระพุทธองค์ได้ทรงไปเห็น ไปรู้ว่ามีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง

ที่อยู่กับเรามาตั้งนานแสนนานแล้ว แต่เรากลับไม่เคยเห็นมันเลย

มันเป็นธรรมชาติที่ถูกซ่อนเร้นเอาไว้อย่างมิดชิด



แต่ถ้าเมื่อใดที่มันปรากฏขึ้นให้เห็นล่ะก็  
เมื่อนั้นอาการของความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ที่พุดถึงเมื่อครู่นี้  
จะกลายสภาพเป็นเพียงความรู้สึกที่ไร้ค่า เกิดขึ้นแล้วก็แล้วกันไป  
จะทำตามหรือไม่ทำตามก็ไม่เป็นไร ไม่เห็นจะสำคัญอะไรเลย  
อีกทั้งบรรดาสิ่งทั้งหลาย (รวมทั้งความรู้สึกต่างๆ) ก็จะมีสภาพ  
เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะจางหายไปเมื่อถึงเวลา  
อันควร เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่ถูกรู้ ถูกดู ถูกเห็นอยู่  
และจะถูกรู้ ถูกดู ถูกเห็น ด้วยจิตใจที่สงบเงียบอย่างที่สุด

นี่แหละคือธรรมชาติอีกด้านหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงไปรู้เห็นเข้า  
และทำให้ธรรมชาติด้านนี้ปรากฏขึ้นที่พระองค์เองตลอดไป

เมื่อพระองค์ทรงรู้เห็นและทำให้ปรากฏได้แล้ว  
จึงได้ประกาศให้คนอื่นได้รู้ว่า ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งมีอยู่  
เป็นธรรมชาติที่ใครทำให้ปรากฏขึ้นได้แล้ว  
ผู้นั้นจักอยู่ในโลกนี้ได้อย่างผู้ที่ไม่วิวังว่าเป็นทุกข์อีกเลย  
(เรียกขานสภาวะที่เป็นอยู่เช่นนั้นว่า นิโรธ หรือ นิพพาน)

แล้วพระองค์ก็บอกในทำนองว่า ...

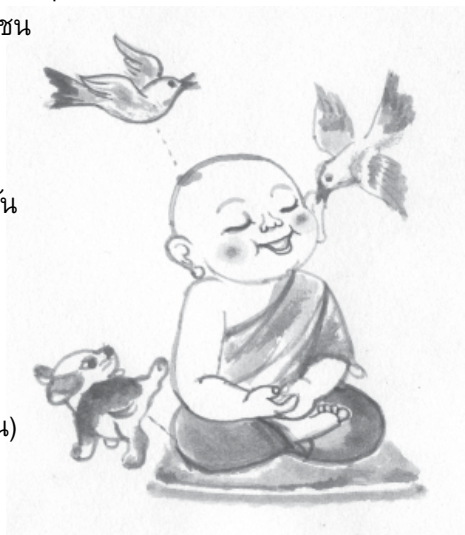
ใครที่ปรารถนาจะเห็นและเป็นอยู่อย่างนี้ ก็ให้มาฟังเถิด  
พระองค์จักบอกให้ทราบ ว่า ต้องทำอย่างไร  
และเมื่อใครได้ไปทำตามที่พระองค์บอกแล้ว  
ผู้นั้นก็จะเห็นและมีธรรมชาติอีกด้านหนึ่ง (มีนิโรธ หรือ มีนิพพาน)  
เป็นที่อยู่ตลอดไปเหมือนกับพระองค์เอง

นี่แหละคือเรื่องที่สอนกันในขอบเขตของพระพุทธศาสนา  
เป็นเรื่องที่ถือว่าเป็นที่สุด เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา  
บรรดาคำสอนต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ที่ได้บันทึกและเล่าขานกันมา  
ก็ล้วนแต่เพื่อให้รู้ ให้เห็น และทำให้ธรรมชาติอีกด้านหนึ่ง  
(ทำให้นิโรธ หรือ ทำให้นิพพาน) ปรากฏขึ้นในแต่ละคน

ต่อแต่นี้ไป จึงใคร่ขอให้ทุกคนจดจำเอาไว้ว่า  
เมื่อใดที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง เรื่องต่างๆ ก็ขอให้เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง  
เพื่อความเห็น เพื่อทำให้ธรรมชาติอีกด้านหนึ่งปรากฏขึ้น  
(เพื่อทำให้นิโรธ หรือทำให้นิพพาน ปรากฏขึ้น)  
เพราะนี่คือสิ่งเดียวที่เราควรศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม  
ในฐานะผู้ที่ได้ชื่อว่านับถือศาสนาพุทธ  
หรือในฐานะของพุทธศาสนิกชน

สรุปว่า

พุทธศาสนาสอนว่า  
สิ่งทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
เมื่อใดที่ไปยึดมั่นถือมั่น  
เมื่อนั้นได้ชื่อว่า เป็นทุกข์  
เมื่อใดไม่ยึดมั่นถือมั่น  
เมื่อนั้นได้ชื่อว่า ไม่เป็นทุกข์  
(ได้ชื่อว่า นิโรธ หรือ นิพพาน)



บทที่ ๒

## พระไตรปิฎก

คำสอนใด ที่สอนเพื่อให้เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
คำสอนนั้นล้วนเป็นคำสอนของพุทธศาสนาทั้งสิ้น

พระพุทธองค์เองได้ทรงกล่าวคำสอนเอาไว้มากมาย  
หลายครั้งหลายครา รวมแล้วถึง ๘๔,๐๐๐ คำสอน  
(๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์)

ซึ่งในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์จะทรงสอนด้วยถ้อยคำ  
และมีรายละเอียด อันเป็นที่พอเหมาะสำหรับแต่ละคน  
หรือแต่ละกลุ่มที่มาฟัง

ต่อมาภายหลังที่พระองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว  
เหล่าพระภิกษุสงฆ์ซึ่งได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์  
จนปรากฏเกิดสภาวะของความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว  
ได้ร่วมกันรวบรวมคำสอนเป็นหมวดหมู่เพื่อใช้เป็นสื่อคำสอน  
สืบทอดกันมา

จนถึงทุกวันนี้ (พ.ศ. ๒๕๔๘....ปีที่เรียบเรียง ฉบับนี้) <sup>นี้</sup>  
คำสอนที่ถูกรวบรวมเอาไว้จะมีอยู่ ๓ หมวด (๓ ปิฎก) เรียกว่า  
พระไตรปิฎก ซึ่งได้ผ่านการสังคายนา (ประชุมเพื่อสอบทาน) มา  
เป็นระยะๆ ได้จัดหมวดคำสอนในพระไตรปิฎกไว้เป็น

### พระวินัยปิฎก...

รวบรวมคำสอนอันเป็นบทบัญญัติพระวินัยเพื่อให้พระภิกษุถือปฏิบัติ

### พระสุตตันตปิฎก...

รวบรวมคำสอนแก่พุทธบริษัท

เพื่อการปฏิบัติให้เกิดความไม่ยี่ดมั่นถ้อมัน

### พระอภิธรรมปิฎก...

รวบรวมคำสอนที่เป็นเรื่องราวของสภาวธรรมต่างๆ ตามหมวดหมู่

ถามว่า...แล้วเราต้องอ่านทั้งหมดเลยหรือ ?

ตั้งหลายพันหน้ากระดาษเลยนะ

ตอบว่า...ไม่ต้องหรอก ทั้งหมดเอาไว้ให้คนที่ต้องการเป็นผู้รอบรู้

พระไตรปิฎกอ่านศึกษา อย่างเราๆ เลือกสุมมาอ่านเป็นบางเรื่อง

ก็พอ สุมมาแล้วอ่านไม่รู้เรื่องก็สุมใหม่

หรือจะใช้วิธีอ่านเอาจากผู้ที่เราศรัทธาเป็นพิเศษ

ซึ่งท่านได้เมตตาหยิบยกมาสอนเฉพาะที่สำคัญๆ และจำเป็น

หรือจะศึกษาจากผู้ที่เรายกท่านขึ้นเป็นครูบาอาจารย์ก็ได้

การศึกษาจากครูบาอาจารย์มีข้อดีตรงที่

เราจะศึกษาได้เร็วและลัดตรงเข้าเรื่องได้เลย

ได้เรื่องได้ราวตรงตามที่เราพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะกับตัวเอง

และเรายังสามารถเลือกเฟ้นครูบาอาจารย์ที่เราศรัทธา

ได้ตามชอบใจอีกด้วย

ถามถึงข้อเสียหรือ?

ข้อเสียจะอยู่ที่

หากเราไปศรัทธาครูบาอาจารย์ที่สอนคลาดเคลื่อนไปจาก  
พระพุทธองค์ เราก็จะกลายเป็นผู้มีความเข้าใจที่ผิดๆ ไม่อาจเกิด  
ความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เลย หรือเกิดไปเจอครูบาอาจารย์ที่สอน  
ด้วยแนวทางที่ไม่เหมาะกับเรา เราก็อาจท้อแท้และเลิกสนใจไปเลย  
เพราะศึกษาปฏิบัติยังไม่อาจเข้าใจได้ ไม่อาจปรากฏเกิดความ  
ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ ส่วนใครที่ไม่เลิก ก็อาจต้องทนปฏิบัติกันอีก  
นานแสนนาน



จึงขอฝากความเห็นไว้ตรงนี้สักนิดหนึ่งว่า...

การที่เราจะเลือกใครสักคนเป็นครูบาอาจารย์นั้น เป็นการดีอยู่ แต่ต้องศึกษา ฟังความเห็นที่หลากหลาย และพิจารณาให้ถ่วงถี่ ๆ ว่าท่านสอนถูกต้องตรงตามเป้าหมายของพุทธศาสนา (ดังที่พูดถึงในบทที่ ๑) หรือไม่ ถ้าถูกต้องก็ลองปฏิบัติตามดู หากเห็นว่าเหมาะกับวิถีชีวิตของเรา ปฏิบัติแล้วจิตใจเบาสบายไม่เคร่งเครียด เป็นเบื้องต้น ก็ปฏิบัติตามท่านต่อไป แต่ถ้าปฏิบัติตามแล้วจิตใจเคร่งเครียด ไม่เบาสบายละก็ อย่าดันทุรังหรือทนทำต่อไปเสีย ให้รีบปรึกษาให้ท่านแนะนำแก้ไขซะ เพราะนั่นเป็นเครื่องชี้บอกว่า เราปฏิบัติไม่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเอาไว้

และหากเห็นว่าหลายปีแล้วยังเคร่งเครียด ก็ขอให้ลองศึกษาจากครูบาอาจารย์ท่านอื่นดูบ้าง เพราะที่ทำมานั้นอาจไม่เหมาะกับนิสัย หรือไม่เหมาะกับพื้นฐานของเราก็ได้



สรุปว่า...

ในการศึกษาเรื่องราวของพุทธศาสนา ให้ใช้พระไตรปิฎกเป็นเอกสารหรือสื่อในการอ้างอิงและเทียบเคียงจะดีที่สุด เพราะเป็นที่ยอมรับกันว่า พระไตรปิฎก เป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือที่สุดแล้ว คำสอนใดไม่เป็นไปตามหรือขัดแย้งกับพระไตรปิฎก ก็ให้วางพักเอาไว้ก่อนอย่าเพิ่งเชื่อและปฏิบัติตาม เพราะนั่นอาจเป็นคำสอนที่ปฏิบัติมาแล้ว ไม่ช่วยให้เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น

## มรรค...ปฏิบัติแล้วจะไม่ยึดมั่นถือมั่น

มรรค เหนอ...อิม...ได้ยืนบอยอยู่เหมือนกัน  
ใช้ที่พูดกันว่า มรรค ๘ หรือ มรรคมืองค์ ๘ หรือเปล่า?

ใช่แล้ว

มรรค ที่ว่านี้จะมียู่ด้วยกัน ๘ ข้อ (๘ องค์) จึงพูดกันติดปากว่า มรรค ๘  
หรือจะเป็นทางการแบบนักวิชาการก็จะพูดกันว่า  
มรรค มืองค์ ๘ นั้นแหละ

มรรค เป็นหัวข้อธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนมาก  
จะว่า มากที่สุด ก็คงไม่ผิดเป็นแน่ เหตุเพราะว่า  
มรรค เปรียบเสมือนแผนที่ฉบับสมบูรณ์แบบที่สุด  
ผู้ที่ไปถึงจุดหมายไม่ยึดมั่นถือมั่น (นิโรธ - นิพพาน) ทุกๆทุกคน  
ก็ล้วนเดิน (ปฏิบัติ) ไปตามทางของ มรรค นี้เอง

ขอให้เข้าใจไว้เป็นมั่นเหมาะเลย

มรรค เป็นจุดศูนย์รวมของการปฏิบัติทั้งหมดเพื่อความไม่ยึดมั่น  
ถือมั่น การปฏิบัติใดที่นอกเหนือไปจาก มรรค ทั้ง ๘ ข้อ  
การปฏิบัติอันนั้นจะมีค่าเท่ากับ เสียเวลาเปล่า เหนื่อยเปล่า  
เพราะจะไม่สามารถทำให้เราเลิกที่จะยึดมั่นถือมั่นได้เลย

มรรค ทั้ง ๘ ข้อ เมื่อพูดตามภาษาธรรมจะประกอบไปด้วย

- ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
- ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)
- เจรจาโดยชอบ (สัมมาวาจา)
- ทำการโดยชอบ (สัมมากัมมันตะ)
- เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)
- ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)
- ระวังชอบ (สัมมาสติ)
- จัดตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)



มรรคทุกข้อ จะมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน  
อย่างชนิดแยกขาดจากกันไม่ได้ เปรียบเหมือน  
เชือกเส้นใหญ่ ที่ต้องเอาเชือกเส้นเล็กๆ มาพันรวมกัน  
เชือกเส้นใหญ่นั้นจึงจะใช้ประโยชน์ได้ตามที่ต้องการ  
หากเส้นเล็กๆ เพียงเส้นเดียวขาดไป เชือกเส้นใหญ่นั้น  
ก็จะใช้งานได้ไม่เต็มตามที่เคยใช้ได้

โห..มีแต่คำยากๆ ทั้งนั้น ไม่เห็นเข้าใจเลย....

อย่าเพิ่งรู้สึกว่ายากซี อย่าเพิ่งท้อซี

ค่อยๆ ศึกษากันไป เหนื่อยนักเครียดนัก ก็ไปผ่อนคลายซะก่อน  
สดชื่นแล้วค่อยกลับมาอ่าน มาศึกษากันต่อนะ

เฮ้...มาดูกันว่า มรรค ทั้ง ๘ ข้อ มีอะไรบ้าง



บทที่ ๔

## ความเห็นชอบ....ว่าด้วย เป็นทุกข์ได้อย่างไร

**ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)**

หมายถึง มีความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องว่า

๑. เป็นทุกข์คืออะไร
๒. อะไรคือเหตุให้เป็นทุกข์
๓. สภาวะของความไม่เป็นทุกข์คืออะไร
๔. วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ทำได้อย่างไร

ความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องทั้ง ๔ ประการ

ถือว่าเป็นใจความทั้งหมดของพุทธศาสนาเลยทีเดียว

และรู้จักกันในชื่อ อริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) นั่นเอง

เรามาดูว่า เป็นทุกข์คืออะไร กันก่อน

เป็นทุกข์ เป็นความรู้สึกว่าถูกบีบคั้น ไม่สบาย ทนไม่ได้ ทนได้ยาก

ความรู้สึกแบบนี้จะเกิดกับสิ่งต่างๆ ได้มากมายหลายอย่าง

บางอย่างก็ทำให้เป็นทุกข์มาก บางอย่างก็ทำให้เป็นทุกข์น้อย

แต่ละคนก็ยังรู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์มากน้อยต่างกันแม้จะเจอเจอ

สิ่งเดียวกัน



เช่น เราอาจเสียใจมากเมื่อสัตว์เลี้ยง  
ตัวโปรดตายไป ในขณะที่ญาติพี่น้อง  
อาจเสียใจเพียงเล็กน้อย แต่ไม่ว่าใคร  
จะรู้สึกว่าเป็นทุกข์มากหรือน้อยก็ตาม  
ก็ล้วนแต่ เป็นทุกข์ ทั้งนั้น

คนทั่วไปนั้นจะรู้สึกว่าการเจ็บป่วยเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์  
การต้องตายเป็นทุกข์ การต้องเจออะเจอะสิ่งที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์  
ความพลัดพรากจากกันเป็นทุกข์ ความไม่สมหวังในเรื่องต่างๆ  
เป็นทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ-รำพึงรำพันก็เป็นทุกข์  
ความลำบากก็เป็นทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ที่คนทั่วไปรู้จักกันดี  
แล้วก็คงไม่มีใครหรอกนะ ที่ปรารถนาจะให้ตัวเองมีชีวิต  
ที่เป็นทุกข์แบบนี้ตลอดไป

การเป็นทุกข์แบบนี้พูดมานี้ เราคงรู้เห็นและเข้าใจได้ไม่ยาก  
เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนหลบหลีกไม่พ้นแน่นอน จะต่างกันก็ตรงที่  
ใครจะเจออะเจอะเรื่องราวที่เป็นทุกข์มากกว่ากันเท่านั้น  
การที่คนเราเจออะเจอะเรื่องราวที่ทำให้เป็นทุกข์มากน้อยไม่เท่ากัน  
เป็นเพราะ แต่ละคนได้เคยมีเจตนาที่จะกระทำการสิ่งใดเอาไว้  
ไม่เท่ากัน เจตนาที่กระทำการสิ่งใดไม่ว่าจะด้วยกาย วาจา หรือใจ ก็ตาม  
เรียกว่า กรรม กรรม จึงเป็นเครื่องตกแต่งให้คนและสัตว์ทั้งหลาย  
มีความเป็นไปตามผลของเจตนาที่ได้ทำสิ่งต่างๆ ลงไปทั้งที่เป็น  
การทำให้และไม่ดี กรรมที่ดี ก็จะทำให้ผลที่ดี ให้ผลเป็นความสุข  
กรรมที่ไม่ดี ก็จะทำให้ผลเป็นความทุกข์ยากเดือดร้อน

นอกจากความเป็นทุกข์ที่พูดถึงไปแล้ว  
ยังมีความเป็นทุกข์อีกแบบหนึ่งที่ยากจะเข้าใจ  
แต่ก็ต้องเข้าใจให้ได้ โดยเฉพาะในฐานะที่เป็นชาวพุทธ  
ความเป็นทุกข์แบบนี้ จัดว่าเป็นทุกข์ที่ครอบคลุมทั้งหมด  
เพราะความเป็นทุกข์ที่กล่าวไปแล้วทั้งหมด  
จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือ  
เป็นชั้นที่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น  
หรือเป็นชั้นอันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น  
ชั้นที่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น เรียกว่า อุปาทานชั้น  
ดังนั้นจึงพูดย่อๆ ได้ว่า อุปาทานชั้น เป็นทุกข์

ชั้นที่พูดถึงถ้าให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือร่างกายและจิตใจเรานี่เอง  
เมื่อแจกแจกออกไปก็จะมีอยู่ ๕ อย่าง (เรียกว่าชั้น ๕) คือ  
ร่างกาย (รูปชั้น)  
ความทุกข์ ความสุข หรือเฉยๆ (เวทนาชั้น)  
ความจำ (สัญญาชั้น)  
ความคิดนึก (สังขารชั้น)  
ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (วิญญาณชั้น)  
ดังนั้นเมื่อใดที่เกิดเป็นอุปาทานชั้น เมื่อนั้นก็จะเป็นทุกข์  
และเมื่อใดที่ไม่เกิดเป็นอุปาทานชั้น เมื่อนั้นก็จะเป็นทุกข์  
(ชั้นที่ไม่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น ไม่จัดว่าเป็นทุกข์)

เดี๋ยวก่อน....

ไม่รู้ว่ามีใครบ้าง? ที่หลงเข้าใจไปว่า ถ้าไม่เป็นทุกข์ก็แสดงว่า  
ต้องเป็นสุข ใครหลงเข้าใจแบบนี้ละก็ แสดงว่ายังไม่ใช่  
ความเห็นชอบ หรือชนะ เพราะเป็นสุขอย่างที่คนทั่วไปรู้จักกันนั้น  
แท้ที่จริงแล้วก็มีลักษณะของอุปาทานขันธเกิดขึ้นเหมือนกัน  
เป็นสุขอย่างที่คนทั่วไปรู้จักกัน จึงยังคงเป็นทุกข์อยู่นั่นเอง



สรุปว่า...

เป็นทุกข์นั้น เป็นได้ทั้งๆ ที่กำลังเกิดความทุกข์และความสุข  
แบบต่างๆ ที่เป็นทุกข์ได้ก็เพราะ ไม่ว่าจะเกิดความทุกข์หรือ  
ความสุขแบบใดก็ตาม หากปรากฏว่าขันธเป็นขันธที่ประกอบอยู่  
ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ก็เท่ากับว่า เป็นทุกข์ ตามที่พูดย่อๆ กันว่า  
อุปาทานขันธ เป็นทุกข์

บทที่ ๕

## ความเห็นชอบ....ว่าด้วย อะไรคือเหตุให้เป็นทุกข์

จากที่ได้พูดเอาไว้ในบทที่ ๔ ว่า  
เมื่อใดที่ชั้นธรรมียึดมั่นถือมั่นประกอบด้วยแล้วเมื่อนั้นเป็นทุกข์  
เรามาดูกันซิว่า แล้วอะไรคือเหตุที่ทำให้เป็นทุกข์  
อะไรที่เป็นเหตุทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้นได้

พระพุทธองค์ทรงเฉลยเอาไว้ว่า  
การเกิดความยึดมั่นถือมั่นได้นั้น เป็นเพราะมีความอยากเกิดขึ้น  
ความอยากที่เกิดขึ้น อาจจะมีอาการอยากได้อะไรบางอย่าง  
อาจจะมีอาการอยากเป็นอะไรบางอย่าง  
หรืออาจจะมีอาการไม่อยากได้-ไม่อยากเป็นอะไรบางอย่าง  
อาการอยากทุกอาการรวมเรียกว่า **ตัณหา**

อย่างเช่น พอปวดฟัน ก็จะไม่อยากปวด อยากหาย  
ความที่ไม่อยากปวด หรืออยากหายนี้แหละ ที่จะส่งผล  
ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เป็นทุกข์ขึ้นมา

คงยังไม่ลืมนั่นนะว่า เป็นทุกข์นั้น  
เป็นได้ทั้งๆ ที่กำลังเกิดความทุกข์แบบต่างๆ  
เป็นทุกข์ได้ทั้งๆ ที่กำลังมีความสุขแบบต่างๆ



ดังนั้น ถ้าเกิดความทุกข์หรือความสุขขึ้น  
แล้วเราสามารถรู้ความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นได้  
แบบที่ไม่รู้สึกว่ายากหรือไม่ยากอะไรบางอย่างล่ะก็  
จะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้น  
จึงเท่ากับ ไม่เป็นทุกข์ ตามนัยของพุทธศาสนา  
ไม่เป็นทุกข์ทั้งๆ ที่กำลังเกิดความทุกข์แบบต่างๆ  
ไม่เป็นทุกข์ทั้งๆ ที่กำลังเกิดความทุกข์แบบต่างๆ

นะ...อย่าคิดอย่างนั้นซิ  
อย่าคิดว่าที่เกิดความอยากได้ก็เพราะเกิดเป็นทุกข์ขึ้นก่อน  
คิดอย่างนั้นมันเป็นความเห็นที่ผิดๆ ยังไม่ใช่สัมมาทิฐิหรอกนะ

ใครที่ยังไม่เข้าใจ หรือออกไปทางคัดค้านกับที่พูดมา  
ก็ต้องขอความกรุณาช่วยเพิ่มการสังเกตให้มากขึ้นว่า  
อะไรกันแน่ที่เป็นเหตุให้เป็นทุกข์  
สังเกตไปแบบเรื่อยๆ สบายๆ ไม่นานก็จะเห็นว่า  
เป็นจริงอย่างที่พระพุทธองค์เฉลยเอาไว้ทุกประการ

สรุปว่า...

ถ้าเกิดความอยากตามขึ้นมาจากการรับรู้สิ่งต่างๆ  
ก็จะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์  
อยากมาก-ไม่อยากมาก ก็เป็นทุกข์มาก  
อยากน้อย-ไม่อยากน้อย ก็เป็นทุกข์น้อย  
(จะเป็นทุกข์มากหรือน้อย ก็คือเป็นทุกข์ทั้งนั้น)  
แต่ถ้าไม่มีความอยาก-ไม่มีความไม่อยากเลย ก็จะไม่เป็นทุกข์เลย

บทที่ ๖

# ความเนิ่นชอน....ว่าด้วย สภาวะของความไม่เป็นทุกข์ได้อย่างไร

ในบทก่อนหน้านี้  
ก็ได้พูดถึงไปแล้วตั้งหลายครั้ง  
ไม่ว่านี่ก็ออกหรือเปล่า?

นี่ก็ออกหรือ...  
เก่งมาก (ปรบมือกับยิ้มให้แล้วนะ)

นี่ก็ไม่ออก...  
งั้นลองพลิกกลับไปอ่านบทที่ ๑  
อีกครั้งซี



สรุปว่า...

สภาวะที่ไม่เป็นทุกข์ ก็คือ

สภาวะที่เรารับรู้สิ่งต่างๆ ได้โดยปราศจากทั้งความอยาก

และไม่อยากเจือปนนั่นเอง ซึ่งจะทำให้สิ่งต่างๆ ถูกรู้ ถูกดู ถูกเห็น  
ด้วยจิตใจที่สงบเงียบอย่างที่สุด สภาวะแบบนี้เองที่เป็นเป้าหมาย  
ที่แท้จริงของพุทธศาสนา

บทที่ ๗

## ความเห็นชอบ....ว่าด้วย วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นที่ถูกทำได้อ่างไร

วิธีปฏิบัติก็คือ มรรค ที่พูดถึงในบทที่ ๓ นั้นไงล่ะ  
นี่ก็ไม่ออกก็พลิกกลับไปอ่านอีกรอบก็แล้วกัน

สรุปว่า...

วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดเป็นทุกข์ทำได้ด้วย  
การปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ ข้อ ให้ถูกต้องและ  
ต่อเนื่องแล้วจะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น  
หรือไม่เกิดเป็นทุกข์ขึ้นเอง





บทที่ ๘

## ความดำริชอบ...ว่าดวง ดำริที่จะออกจากเรื่องของกาม

ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) มรรค ข้อที่ ๒

ดำริชอบ ก็คือ คิดไตร่ตรองโดยชอบ

หมายถึง ดำริที่จะออกจากเรื่องของกาม

ดำริที่จะไม่พยายาบท ดำริที่จะไม่เบียดเบียน

กามตามนัยของพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึงแค่เรื่องเพศตรงข้าม  
อย่างที่เราเข้าใจในความหมายของภาษาไทยหรอกนะ  
แต่จะครอบคลุมไปถึง

ความยินดี พอใจ ที่ได้เห็นของสวยๆงามๆ

ความยินดี พอใจ ที่ได้ทานอาหารอร่อยๆ

ความยินดี พอใจ ที่ได้สูดดมกลิ่นหอมๆ

ความยินดี พอใจ ที่ได้ฟังเสียงเพราะๆ

ความยินดี พอใจ ที่ได้สัมผัสดีๆ



ความดำริที่จะออกจากเรื่องของกามนี้  
ไม่ได้หมายถึงให้ไปยินดีพอใจในสิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม ไม่ดีนะ  
ใครเกิดไปมีความยินดี พอใจ ที่ได้เห็นซากศพ  
ใครเกิดไปมีความยินดี พอใจได้กินอาหารรสที่คนทั่วไป  
บอกว่าสุขนั้ยังเมิน

ใครเกิดไปมีความยินดี พอใจที่ได้กลิ่นเหม็นๆ  
ใครเกิดไปมีความยินดี พอใจที่ได้ฟังเสียงโหยหวนชวนสยดสยอง  
หรือใครเกิดไปมีความยินดี พอใจที่ถูกของแหลมคม  
ถูกทุบตีให้เจ็บปวดละก็ นั่นไม่ใช่การออกจากเรื่องของกาม  
ไปได้หรอกนะ แต่นั้นประเภทจิตไม่ปรกติ  
หรือเป็นโรคจิตต่างหากละ  
ใครปฏิบัติตามมรรคแล้วเกิดอย่างนี้  
ก็ขอให้ะใจได้เลยว่า เพี้ยนแล้ว หลงทางแล้ว

การออกจากเรื่องของกามที่ถูกต้องอย่างถึงที่สุดนั้น  
จะเป็นการที่ความยึดมั่นถือมั่นไม่อาจเกิดขึ้นได้  
เมื่อได้เห็น ได้รส ได้กลิ่น ได้ยิน ได้สัมผัส ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี  
หากแต่ในเบื้องต้น มักจะหมายถึงไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น  
เมื่อได้เห็น ได้รส ได้กลิ่น ได้ยิน ได้สัมผัส ต่อสิ่งที่ดี ๆ สวย ๆ งาม ๆ  
เพราะสิ่งดี ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ทำให้คนทั่วไปเกิดความยินดีพอใจ  
เมื่อเกิดความยินดีพอใจ ก็จะเป็นความอยาก  
เกิดความดิ้นรนแสวงหาให้ได้มาเป็นของเรา



และทำให้คนเราสามารถทำกรรมขึ้นมากมาย  
เพียงเพื่อตอบสนองความยินดีพอใจและความอยาก  
อีกทั้งยังทำให้เพลิดเพลินจนมองไม่เห็นความเป็นทุกข์  
เมื่อไม่เห็นความเป็นทุกข์ ก็ย่อมไม่อาจพ้นไปจากความเป็นทุกข์ได้  
เรื่องของกามจึงเป็นบ่วงที่ผูกมัดเราเอาไว้กับความเป็นทุกข์  
พระพุทธองค์จึงได้ทรงบอกในทำนองว่า  
ถ้าปรารถนาที่จะไม่เป็นทุกข์กันอีก  
ก็ให้เรามีความดำริที่จะออกไปจากเรื่องของกามเสียเถอะ

สรุปว่า...

หากยังยินดีพอใจในเรื่องของกาม ก็ย่อมต้องเป็นทุกข์  
หากเห็นว่าเพราะเรื่องของกาม จึงต้องเป็นทุกข์  
และหาหนทางออกไปให้ได้ ก็ย่อมมีความพากเพียรที่จะปฏิบัติตาม  
มรรค ทั้ง ๘ ข้อให้ได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง  
ในที่สุดก็จะพบกับความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
และจะไม่เป็นทุกข์กันอีกเลย ความดำริที่จะออกจากกาม  
จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ไม่เป็นทุกข์

## ความดำริชอบ...ว่าดวง ดำริที่จะไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

สำหรับความดำริที่จะไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียนนั้น  
(ไม่เอาฆาตแด่น ไม่ตามจองล้างจองผลาญ ฯลฯ)  
บางคนอาจสงสัยว่า เอ..ทำไมต้องดำริที่จะไม่พยาบาท  
ไม่เบียดเบียนด้วย เรื่องนี้มันส่งผลกระทบตามมา  
มากมายเชียวนะ อย่างน้อยก็ทำให้สังคมไม่สุขสงบ  
เดือดเนื้อร้อนใจไปตามๆ กัน แล้วเราเอง  
ก็จะมีจิตใจที่รุ่มร้อน ไม่ชุ่มเย็น  
คอยแต่จะก่อเรื่องร้ายๆ จิตใจแบบนี้  
เป็นจิตใจที่ไม่สามารถปฏิบัติตามมรรคข้อใดๆ ได้หรอก  
แต่ถ้าลด ละ เลิกพยาบาท-เบียดเบียนได้ ก็จะปฏิบัติตามมรรค  
ได้ง่าย แถมยังมีจิตใจที่ชุ่มเย็น มีเมตตา ใครอยู่ใกล้ก็สบายอก  
สบายใจ ดังจะเห็นได้จากครูบาอาจารย์ที่เราไปกราบท่าน  
ไปแล้ว เราเองก็เกิดความเย็นใจด้วยกระแสเมตตาของท่าน

ที่พูดให้ฟังนี้  
ไม่ได้เพื่อให้รังเกียจความพยาบาท ความเบียดเบียน  
แล้วไปยินดีพอใจกับความไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียนกันนะ  
ที่พูดไปก็เพื่อแค่ให้มีความดำริที่จะไม่พยาบาท  
ไม่เบียดเบียน เท่านั้น

ใครเผลอไปรังเกียจเข้า ก็ให้สังเกตดูจิตใจที่รังเกียจไปด้วย  
แล้วจะเห็นว่า จิตใจที่รังเกียจสิ่งใดนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน

ใครที่เกิดความพยายาบทขึ้น

ก็ขอให้นึกถึงมรรคกันเอาไว้ นึกทันข้อไหนก่อนก็ให้เอามาปฏิบัติ  
ทันที แต่มรรคข้อที่ขอแนะนำให้ปฏิบัติเป็นหลักคือข้อ ระลึกชอบ  
(สัมมาสติ) ระลึกชอบ ที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดความพยายาบทก็คือ  
ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ รู้ชัดว่าจิตมีความพยายาบท  
รู้ไปเรื่อย ๆ จนเห็นว่าจิตที่มีความพยายาบทนั้น

ย่อมมีความเกิดขึ้น เสื่อมไปเป็นธรรมดา

ถ้าปฏิบัติมรรคข้อระลึกชอบได้ ไม่นานหรอก ก็จะมี

ความพยายาบทลงได้ แต่ถ้ายังทำไม่เป็น แล้วเกิดความพยายาบทขึ้น

ก็ให้ใช้อุบายอะไรก็ได้ที่ทำแล้วจิตใจสงบเย็นลงไปก่อน

เช่น ไปเดินเล่น ไปทำอย่างอื่นให้ลืม ๆ ไปก่อน

พอจิตใจสงบเย็นแล้ว ก็ให้ย้อนกลับมาปฏิบัติตามมรรคต่อไป

สรุปว่า...

ความดำริที่จะไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน

ไม่ใช่การที่ต้องหักห้ามทำลายล้างความพยายาบท

ความเบียดเบียนหรือหอกนะ

แต่เป็นความคิดไตร่ตรองที่จะไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน

ด้วยเห็นว่าความไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน

จะมีส่วนทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือไม่เป็นทุกข์ได้

เพราะใจที่ไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน

จะทำให้สามารถปฏิบัติตามมรรคได้โดยง่าย

บทที่ ๑๐

## เราาโดงชอบ



พูดดีเป็นศรีแก่ปาก....

ประโยคนี้คงเคยได้ยินกันใช่ไหม

แล้วประโยค พูดมากปากจะมีสี...เคยได้ยินบ้างหรือเปล่า

ทั้งสองประโยคนี้ สามารถพูดกันได้ทุกยุค ทุกสมัยทีเดียว

แล้วก็คงไม่มีใครปฏิเสธหรอกนะว่า เราเองก็ชอบคนพูดเพราะๆ

ไปไหนมาไหนหรือไปติดต่อกับใครก็ชอบให้คนอื่นพูดกับเราเพราะๆ

จะมีก็แต่ในหมู่เพื่อนสนิทจริงๆ ที่พูดกันด้วยถ้อยคำที่เป็นกันเอง

ขึ้นมึง ขึ้นกู แถมด้วยถ้อยคำ...อีกสารพัด

แต่ก็กลับไม่รู้สึกรำคาญเหมือนกัน

แต่ถ้าเอาคำพวกนั้นไปพูดกับคนอื่นหรือคนไม่รู้จักล่ะก็...เป็นเรื่อง

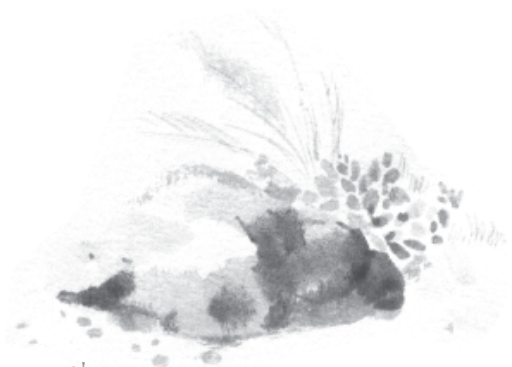
คนทุกยุคทุกสมัยก็ใช้วาจานี้แหละเป็นอาวุธทำลายล้างกัน  
บ้างก็พูดเท็จเพื่อทำให้คนอื่นเดือดร้อนจนถึงติดคุกติดตะรางก็มี  
บ้างก็ใช้วาจานี้แหละยุแยงตะแคงรั่วจนหมู่คณะแตกแยกกัน  
เชื่อไหมว่า ยุคใดที่มีพระสงฆ์อันเป็นพุทธบริษัทอยู่  
แล้วมีใครไปเจตนากระทำการด้วยวาจาหรืออย่างอื่น  
เพื่อให้เกิดความแตกแยกระหว่างหมู่พระสงฆ์ (เกิดสังฆเภท) ละก็  
เท่ากับผู้นั้นได้ทำกรรมหนัก เป็นบาปหนักที่สุด (อนันตริยกรรม)  
ต้องรับผลที่เดือดร้อนแสนสาหัสตราบนานแสนนาน  
อีกทั้งในชาตินั้นจะไม่สามารถปฏิบัติให้หมดสิ้นความยึดมั่น  
ถือมั่นได้เลย

และถึงแม้จะไม่ถึงขนาดทำกรรมหนักที่สุดด้วยวาจา  
คือเพียงแค่เจตนาที่จะพูดส่อเสียด คำหยาบ หรือเพ้อเจ้อ  
ก็คงหนีไม่พ้นต้องมีเรื่องวุ่นวายเดือดร้อนตามมาเป็นแน่  
เช่น เกิดใครไปพูดคำหยาบใส่หน้านักเลงแถวบ้านละก็  
มีหวังโดนชะละแน่ หรือไปพูดส่อเสียด เยาะเย้ย ถากถาง  
เพื่อนร่วมงาน ก็มีหวังต้องเดือดร้อนสักวัน  
แม้แต่เพื่อนสนิทกันแท้ๆ หรือสามีภรรยา ก็ยังมีเรื่องกันได้  
เพียงเพราะพูดจาไม่เข้าหูแค่คำสองคำเท่านั้น  
นี่แหละ ตัวอย่างของการไม่มีการเจรจาโดยชอบ

การไม่เจรจาโดยชอบ เอาแต่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ  
พูดเพื่อเจ้อ ก็จะทำให้มีชีวิตที่เดือดร้อน ยุ่งยาก ขาดความสุขสงบ  
จิตใจก็จะขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน ไปถึงไหนก็มีแต่คนจะรังเกียจ  
ไปขอความช่วยเหลือจากใครก็ไม่มีใครอยากช่วย  
ถ้าเป็นอย่างนี้ก็อย่าหวังเลยว่า จะปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ  
ได้โดยง่าย

สรุปว่า....

การมีวาจาที่ไม่เป็นการพูดเท็จ ไม่เป็นการพูดส่อเสียด  
ไม่หยาบคาย ไม่เพื่อเจ้อ  
มีผลโดยตรงที่จะทำให้เราเองมีความสุขสงบ  
มีจิตใจที่ผ่องใส อ่อนโยน จะไปไหนมาไหนก็ไม่ยากลำบาก  
มีคนคอยช่วยเหลือ ให้ความเมตตาอยู่เสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ละก็  
ไม่ว่าจะศึกษาหรือปฏิบัติตามมรรคก็จะทำสำเร็จได้โดยง่าย





## ทำการโดยชอบ

**ทำการโดยชอบ** (สัมமாகัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม หรืออย่าได้มีการกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤตินอกใจในกาม

ถ้ารู้จักศีล ๕ ข้อ ก็คงจะมองออกซิกันว่า  
ที่ให้เว้นการกระทำทั้ง ๓ อย่างนั้น ก็คือศีลข้อที่ ๑ ๒ และ ๓  
นั่นเอง ส่วนศีลข้อ ๔ ก็คือเว้นจากการพูดเท็จ ซึ่งก็คือมรรค  
ข้อ เจรจาโดยชอบ เอ...แล้วศีลข้อ ๕ ที่ให้เว้นจากการดื่ม  
ของมึนเมาไปอยู่ที่ไหน อ้อ...ก็คือมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ  
(สัมมาอาชีวะ) เอาไว้ค่อยพูดถึงในบทต่อไปก็แล้วกัน  
ว่าทำไมศีลข้อ ๕ คือมรรคข้อเลี้ยงชีพโดยชอบ

ทำไมต้องปฏิบัติตามมรรคข้อนี้?

เอาง่ายๆ เลย ลองคิดดูซิว่า

ถ้าวันๆ เราเอาแต่ทำในสิ่งที่ควรเว้นทั้ง ๓ อย่าง  
แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับเราต่อไปภายภาคหน้าไม่ช้าก็เร็ว

เช่น วันนี้ไปฆ่าคน ไปปล้นเงิน ไปข่มขืนผู้หญิง

ไม่ต้องคิดจนปวดหัวก็รู้แล้วว่า มีโทษสูงถึงถูกประหารชีวิต

ติดคุกตลอดชีวิต หรือไม่ก็ถูกตามล้างแค้นจากผู้ที่ถูกพยายาทำ



วันๆ จิตใจก็คงจะเอาแต่ร้อนรุ่ม หวาดกลัวภัยที่จะตามมา  
แล้วอย่างนี้จะมีโอกาสปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้หรือ

อ้าวแล้วกัน...ทำไมคิดอย่างนั้นล่ะ

อย่าคิดเชียวหนาว่า สัตว์เล็ก สัตว์น้อยเข้าไปเถอะไม่เป็นไรหรอก  
ของเล็ก ของน้อยก็หยิบฉวยเอาไปเถอะไม่เป็นไรหรอก

ลวนลามผู้หญิงนิดๆ หน่อยๆ ไม่เป็นไรหรอก

เขาไม่กล้าไว้วางใจหรอก จะบอกให้ก็ได้ว่า

ที่เราคิดว่าแค่เล็กๆ น้อยๆ นิดๆ หน่อยๆ นั้น

มันเป็นกรรมชั่วที่จะส่งผลเป็นโทษทั้งหมดเลยนะ

วันนี้อาจโชคดีไม่เป็นไร แต่วันข้างหน้าไม่รอดหรอก

ต้องได้รับผลที่ทำให้เดือดเนื้อร้อนใจและทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน

เพราะนี่คือกฎแห่งกรรมที่ไม่มีใครเอาชนะได้

แล้วจะยิ่งแย่ไปกว่านั้น หากเราตั้งต้นทำความผิดเล็กๆ น้อยๆ ได้  
แล้วไม่รีบหยุด ไม่รีบเลิกซะตั้งแต่เนิ่นๆ  
ต่อไปมันจะพัฒนาไปทำความผิดใหญ่ๆ ได้ง่าย  
ถึงตอนนั้น นรกเปิดรอเราแน่  
ที่เดียวเท่านั้นที่เราต้องไปอยู่ก็คือ นรก

เพราะฉะนั้น トラバดที่ยังทำอย่างที่ยำเริญเอาไว้ในมรรคข้อนี้  
ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะหมดความยึดมั่นถือมั่นได้แน่นอน  
จนกว่าจะกลับตัวกลับใจหยุดทำสิ่งที่เป็นความผิดพวกนี้ได้  
แล้วหันมาตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ จึงจะมีสิทธิ์อีกครั้ง

สรุปว่า....

การที่เราสามารถเว้นการกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์  
และการประพฤติผิดในกาม ก็มีแต่จะทำให้สังคมสงบสุขร่มเย็น  
เราก็จะไม่ต้องรับผลที่เป็นความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่จะมีจิตใจที่ดี  
ที่เป็นกุศล สามารถที่จะปฏิบัติมรรคได้ง่าย



## เลี้ยงชีพโดยชอบ

**เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)**

หมายถึง ละการเลี้ยงชีพที่ผิด เลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

งง..หรือเปล่า?

ความหมายดังกล่าว ยกความหมายมาจากพระไตรปิฎกนะ  
หากงงก็ต้องมานั่งตีความกันเล็กน้อย

ขอตีความ ณ ที่นี้ว่า...

ให้เราเลี้ยงชีพด้วยสิ่งที่ดีๆ ด้วยความพอเพียง

เช่น ทานอาหารที่มีคุณประโยชน์

เว้นการทานอาหารที่มีโทษ เว้นการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด

ทำอาชีพที่สุจริตด้วยความซื่อสัตย์

อย่าทำอาชีพที่สังคมรังเกียจ อย่าทำอาชีพที่ผิดกฎหมาย

และอย่าทำอาชีพที่ขัดกับมรรคทั้ง ๘

นี่แหละที่ได้พูดไว้ก่อนหน้านี้ว่า ศีลข้อ ๕

ที่ให้เว้นจากการดื่มสุราของมึนเมา อยู่ในมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ

เพราะการดื่มสุราของมึนเมา จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย

ไม่ใช่การเลี้ยงชีพเลี้ยงชีวิตแล้ว แต่เป็นการบั่นทอนชีวิต

เพราะสารพัดโรคจะมารุมเร้าจนต้องเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร



คนที่ดื่มสุราหรือของมึนเมา  
ดื่มไปดื่มมาเดี๋ยวเดียว ก็หลงลืมสติ ขาดสติ  
คนที่ขาดสตินี้ คือคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับมรรคเลยนะ  
เพราะขณะที่ขาดสติ ขณะนั้นย่อมไม่มีมรรคเลยสักข้อเดียว  
สามารถกระทำการได้ทุกอย่าง ทำชั่วได้ทุกชนิด

ไม่จริงหรือ...พูดเกินไปหรือ? จริงจริง...  
ลองไปสอบถามประวัติคนทำชั่ว ที่เห็นลงหน้าหนังสือพิมพ์  
ดูก็ได้ เกือบร้อยละร้อย กินเหล้าเมายาทั้งนั้น  
ฆ่ากันตายคางเหล้าก็เยอะ ช่มชืดลูกตัวเอง ช่มชืดลูกเมียคนอื่น  
เพราะเมาเหล้าเมายาก็เยอะ คนพวกนี้สุดท้ายไปไหนล่ะ  
โน่นเรือนจำ แดนประหาร...นรกไหมล่ะ ไม่มีสิทธิ์มานั่งปฏิบัติมรรค  
เพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้หรอก

นอกจากจะต้องเลี้ยงชีพด้วยอาหารที่มีคุณประโยชน์แล้ว  
การจะได้มาซึ่งอาหารหรือสิ่งของเพื่อเลี้ยงชีวิต ก็ต้องได้มาจากการประกอบอาชีพที่ซื่อสัตย์ สุจริต และไม่ขัดกับมรรคข้ออื่นๆ อีกด้วย ใครคิดจะทำอาชีพการงานอะไร ก็ขอให้ไตร่ตรองตามหลักของมรรคให้ดีๆ อาชีพไหนทำแล้วขัดกับมรรคข้ออื่นๆ ก็อย่าทำ เช่น อย่าทำอาชีพรับจ้างฆ่าสัตว์ อย่าขายเหล้า อย่าขายยาเสพติด อย่าทำงานที่ต้องหลอกลวง ต้มตุ๋นชาวบ้าน ฯลฯ

ตั้งใจให้มันคงเด็ดเดี่ยวไปเลยว่า  
ถึงจะอดตายก็จะไม่ทำงานที่ผิดไปจากมรรค  
แต่เชื่อเถอะว่า คนที่ปฏิบัติตามมรรคอย่างจริงจัง  
จะไม่มีวันอดตายแน่นอน  
ทุกคนที่เข้ามาเดินตามทางมรรคอย่างจริงจัง  
สามารถเป็นพยานยืนยันได้

อาชีพที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติมรรคเพื่อมุ่งหวังความไม่ยึดมั่นหรือ  
แหม...ไม่อย่างเรียกว่าเป็นอาชีพเลย ขอเรียกว่า ดำรงชีพ  
จะดีกว่า

การดำรงชีพที่ดีที่สุด เอื้อต่อการปฏิบัติมรรคได้ดีที่สุด  
เห็นทีจะไม่พ้นการดำรงชีพด้วยการเป็นพระสงฆ์  
หรือเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนานั่นเอง  
แต่ก็ไม่ใช่ว่าชาวบ้านอย่างเราๆ จะปฏิบัติมรรคไม่ได้ดี  
ไม่ได้ผลนะ มีเยอะไป ที่ชาวบ้านอย่างเราๆ สามารถปฏิบัติมรรค  
ได้เป็นอย่างดี แต่ส่วนมากก็จะมีอุปสรรคในการปฏิบัติมากกว่า  
ผู้ที่ออกบวช เพราะอย่างน้อย ชาวบ้านอย่างเราๆ  
จะมีเวลาปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องน้อยกว่า  
เพราะมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ทำก็ไม่ได้

สรุปว่า....

หากใครปรารถนาที่จะปฏิบัติตามมรรคกันอย่างจริงจังล่ะก็  
จำต้องดำรงชีวิตและเลือกอาชีพที่ไม่ขัดกับหลักของมรรคทุกๆ ข้อ  
ไม่เช่นนั้นก็ยากเต็มกลืนที่จะปฏิบัติมรรคให้ยิ่งๆ ขึ้นไป  
ตั้งใจที่ปรารถนา ถ้าสามารถเลี้ยงชีพโดยชอบได้  
ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาสล่ะก็  
มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติมรรคได้จนไม่ยัดมันถ้อมมันได้แน่  
ถ้าปฏิบัติจริงทำจริง



## ความเพียรชอบ

**ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)**

หมายถึง ให้มีความพอใจที่จะทำบ่อยๆ

ทำอะไรให้บ่อยๆ ... ก็

ทำจิตใจเพื่อไม่ให้สิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

ทำจิตใจเพื่อละจากสิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว

ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เกิด

ยิ่งๆ ขึ้นไป พุดง่าย ๆ ก็คือ ให้เพียรทำดี

ให้เพียรละชั่ว นั่นเอง

การเพียรทำดี การเพียรละชั่ว จะมีผลโดยตรงกับจิตใจเราเอง

เพราะการทำดีแม้ในเบื้องต้นเช่น เป็นคนดี ทำบุญ ให้ทาน

เมื่อทำแล้ว ย่อมส่งผลให้จิตใจมีความสุขสงบ

ชุ่มเย็น อันนี้เป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้

การปฏิบัติมรรคทุกข้อเป็นไปโดยง่าย



จริงๆ แล้วการปฏิบัติมรรคข้อต่างๆ อย่างจริงจัง ต่อเนื่อง  
สม่ำเสมอ ก็คือการเพียรทำดี (จะว่าดีที่สุดก็ได้) ในความหมาย  
ของมรรคข้อนี้นั่นเอง

มีข้อน่าสังเกตนิดหนึ่งว่า

ชาวบ้านอย่างเราๆ จะถูกสอนให้ทำดีกันมาตั้งแต่เล็กๆ  
และถ้าเป็นชาวพุทธ ก็จะถูกสอน สอนหลาน ให้ทำดี  
ให้ทำสิ่งดีๆ ด้วยการทำบุญให้ทานกันบ่อยๆ  
การทำบุญให้ทาน นอกจากจะทำให้จิตใจมีความสุข สงบ ชุ่มเย็น  
ทำให้สามารถปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ให้ลุล่วงได้โดยง่ายแล้ว  
ยังสามารถส่งผลต่อไปถึงกายภาคหน้าอีกด้วย  
เปรียบเหมือนทำแล้วกลายเป็นเสบียง  
ติดตามตัวไปได้ พอถึงเวลาและโอกาส  
อันควรก็จะส่งผลกลับคืนมาให้เรา  
ใครที่ทำสิ่งดีๆ ไว้มาก  
ก็จะมีลาภ ยศ สรรเสริญ มาก  
ใครที่ทำสิ่งดีๆ ใว้น้อย  
ก็จะมีลาภ ยศ  
สรรเสริญ น้อย



ตรงนี้ต้องระวังสักนิดหนึ่งคือ....

เมื่อว่ากันตามเป้าหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา

ซึ่งก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว

มรรคข้อนี้ไม่ได้สอนให้คนเราบ้าทำบุญ ให้ทานกันนะ

แต่มุ่งให้ทำกันตามโอกาสและตามสภาพหรือพอควรแก่ฐานะ

จะท่ามากหรือน้อยก็ได้ชื่อว่าทำดี

ทำแล้วก็ไม่ต้องหวังผลว่าจะร่ำรวยสุขสบายในภายภาคหน้า

แต่ให้ทำดีกัน ก็เพื่อให้จิตใจเป็นสุข สงบ ชุ่มเย็น

เพื่อจะได้สามารถปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้โดยง่ายเท่านั้น

ส่วนที่เป็นผลในรูปของ ลาภ ยศ สรรเสริญนั้น

เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง

สรุปว่า...

ให้เราเพียรทำดี ให้เราเพียรละชั่ว

ทำดีตามโอกาสตามกำลังที่จะทำได้ ส่วนชั่วนั้นก็จะเสียให้ได้

ทำดี ละชั่ว กันก็เพื่อให้จิตใจเรามีความสุข

สงบ ชุ่มเย็น จะได้ปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้

ตามที่ตั้งใจไว้



## ระลึกชอบ

### ระลึกชอบ (สัมมาสติ)

คำว่าระลึกในภาษาไทยจะแปลว่า คิดถึง นึกถึง  
แต่อย่าไปเข้าใจว่า การระลึกชอบ เป็นเพียงแค่เป็นการคิดถึง นึกถึง  
เหมือนที่เราคิดถึง หรือนึกถึงใครสักคนเสียวนะ  
การระลึกชอบ ไม่ได้เป็นการคิดถึง นึกถึง แบบนั้น

เมื่อพูดถึง การระลึกชอบ จะหมายถึง  
การรับรู้สิ่งต่างๆ ว่าควรต้องรับรู้ด้วยอาการเช่นไร  
จึงจะเป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น

เรื่องของมรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้มีการอธิบายกันเอาไว้มากมาย  
แต่ในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเท่าที่ควรทราบในเบื้องต้นก่อนเท่านั้น  
จะได้เข้าใจได้ง่ายและไม่ชวนเบื่อซะก่อน

โดยปกติแล้ว จิตจะทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ  
ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ซึ่งเมื่อย่นย่อจัดหมวดหมู่ตามนัยของ ระลึกชอบ  
สิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ได้จะมีอยู่ ๔ หมวดคือ

หมวดที่เป็นร่างกาย (กาย)

หมวดที่เป็นความรู้สึกว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เวทนา)

หมวดที่เป็นอาการปรากฏของจิต (จิต)

และหมวดที่เป็นเรื่องราวของธรรมทั้งหลาย (ธรรม)

มรรคข้อระลึกชอบนี้ ได้บอกเอาไว้ว่า

หากผู้ใดจะปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นจนถึงที่สุดแล้วละก็

ให้ผู้นั้น มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในขณะที่รับรู้

กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง

(การปฏิบัติตามมรรคข้อ ระลึกชอบ เรียกกันว่า

การเจริญสติปัฏฐาน ๔)



ที่บอกให้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ นั้น  
มีความเพียร หมายถึง ปฏิบัติบ่อยๆ และปฏิบัติให้ต่อเนื่อง  
มีสัมปชัญญะ มีสติ (มักจะพูดกันว่า มีสติสัมปชัญญะ)  
หมายถึง ไม่เผลอ ไม่ลืมตัว ไม่เพ่งจ้อง  
รู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏตามที่เป็นจริง  
รู้ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก  
ผู้ใดที่รู้ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง  
อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้ตามสมควรแล้ว  
ก็จะเห็นสิ่งต่างๆ มีสภาพที่แท้จริงคือ มีความเกิดขึ้น-เสื่อมไป  
เป็นเรื่องราวธรรมดา และเมื่อปฏิบัติกันอย่างมีความเพียรไปเรื่อยๆ  
จิตที่เคยไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ เพราะความอยาก-ไม่อยาก  
ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ผู้ผ่านการปฏิบัติมรรคข้อนี้มาจนชำนาญแล้ว  
จะมีความเห็นตรงกันว่า มรรคข้อ ระลึกชอบ  
เป็นมรรคข้อที่ให้ผลมาก  
ซึ่งถ้าเปรียบมรรคทั้ง ๘ เสมือนเฟือง ๘ ตัวที่ต้องทำงานร่วมกัน  
อยู่ในเครื่องจักร ระลึกชอบ จะเปรียบได้กับเฟืองตัวที่ให้กำลังขับ  
มากที่สุดทีเดียว อีกทั้งในพระไตรปิฎกก็จะบันทึกไว้ในทำนองว่า  
ผู้ที่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้มากแล้ว  
อย่างช้า ๗ ปี ผู้นั้นจะมีความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ไม่มากนัก  
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันมากที่สุด  
โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติมรรคกันอย่างจริงจัง

หมายเหตุ...๗ ปีที่ว่า

หมายถึงต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจริงๆ

ใครที่ปฏิบัติถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่ต่อเนื่องบ้าง

ระยะเวลา ๗ ปีที่ว่า ก็จะยาวนานออกไปอีก

ต้องขอให้เข้าใจด้วยนะว่า

ถึงแม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่า

การปฏิบัติตามมรรคข้อนี้จะมีผลมากก็ตาม

แต่ลำพังการปฏิบัติตามมรรคข้อนี้เพียงข้อเดียว

ย่อมไม่อาจกระทำได้

จำเป็นต้องปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ประกอบด้วยเสมอ

สรุปว่า....

มรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้ชื่อว่าเป็นมรรคข้อที่ต้องปฏิบัติให้มาก

ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแท้จริงแล้วละก็

จะรู้สิ่งต่างที่กำลังปรากฏได้ตามสภาพที่เป็นจริง

จะรู้สิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก

และมีผลทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ ได้



บทที่ ๑๕

## จิตตั้งมั่นชอบ

สมาธิ เป็นคำที่เราคุ้นหูกันมากและเข้าใจกันว่า  
สมาธิก็คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง  
คำว่า สมาธิ จึงแปลว่า จิตตั้งมั่น

แต่สำหรับในเรื่องของมรรคแล้ว มรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ  
(สัมมาสมาธิ) จะเป็นคนละอย่างกับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)  
พอพูดถึงสมาธิคนทั่วไปก็รู้ว่าเป็นอย่างไร  
แต่พอพูดถึง จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กลับไม่ค่อยรู้จักกันนัก  
แล้วก็มักจะเหมาเอาว่า  
จิตตั้งมั่น กับ จิตตั้งมั่นชอบ เป็นอย่างเดียวกัน  
จึงทำให้ไปมุ่งฝึกกันแต่ให้จิตตั้งมั่น (ฝึกกันแต่สมาธิ)  
ที่ไม่ใช่การฝึกปฏิบัติตามมรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ลองมาดูกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)  
มีความแตกต่างกันอย่างไร



จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)  
 จะมีลักษณะอาการของจิตที่ตั้งมั่นเหมือนกัน  
 ต่างกันตรงที่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะต้อง  
 ปรากฏอาการของจิตที่ตั้งมั่นอย่างมีความวางเฉย (มีอุเบกขา)  
 มีสติบริสุทธิ์ ลำพังแค่จิตตั้งมั่นอย่างเดียวจะยังไม่ใช่ จิตตั้งมั่นชอบ  
 (สัมมาสมาธิ)

และจากที่เคยพูดไว้ว่า มรรคทุกข้อต้องเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน  
 ดังนั้น จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะเกิดขึ้นได้  
 ก็ต้องมีมรรคอีก ๗ ข้อร่วมด้วยเสมอ  
 เช่น ถ้าจิตตั้งมั่นอย่างไม่มีความเห็นชอบ ก็ย่อมไม่ใช่สัมมาสมาธิ  
 หรือถ้าจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี การกระทำที่ไม่ดี (อกุศลธรรม)  
 ก็จะไม่ใช่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เช่นกัน



มีความเข้าใจอยู่อย่างหนึ่งที่บางคนยังเข้าใจไม่ถูกต้อง  
คือ บางคนจะไปให้ความหมาย จิตตั้งมั่นชอบ ว่า  
ต้องมีจิตตั้งมั่นเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน ถ้าตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ  
หรือช่วงเวลานิดเดียว (ขณิกสมาธิ) จะไม่ใช่จิตตั้งมั่นชอบ  
ความเข้าใจแบบนี้ไม่ถูกต้อง ก็เพราะ...

จิตตั้งมั่นชอบ

จะต้องเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ  
โดยเฉพาะการปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ หรือปฏิบัติตาม  
สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น  
แม้จิตจะมีระดับความตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ)  
ก็ให้ผลได้ตรงตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ หรือระลึกชอบแล้ว  
ดังนั้นจิตที่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็เลยเป็นจิตตั้งมั่นชอบได้  
แต่ต้องมีอุเบกขา และมีสติที่บริสุทธิ์ด้วย  
ระยะเวลาที่จิตตั้งมั่นจึงไม่อาจใช้เป็นเครื่องตัดสินว่า  
จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่

สรุปว่า....

หากจะวินิจฉัยกันให้ง่ายๆ ว่า

จิตที่ตั้งมั่นเป็น จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่

ก็ขอให้ดูว่า มีความตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์หรือไม่

ถ้าตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์ก็เป็น จิตตั้งมั่นชอบ

แม้จะตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ตาม

## จิตตั้งมั่นชอบ ทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร?

เชื่อไหมว่าเรื่องสมาธิ เป็นเรื่องที่มีการสอนหรือมีการฝึกกันเยอะมากๆ บ้างก็เรียกกันว่าฝึกสมถกรรมฐาน หรือฝึกสมณะจึงได้มีสื่อเยอะแยะมากมายที่พูดถึงเรื่องของการฝึกสมาธิแต่ละสื่อ แต่ละสำนัก ก็มีวิธีการหรือมีรูปแบบที่แตกต่างกันไปจนชวนให้สงสัยว่า วิธีไหนหรือแบบไหนถูกต้องกันแน่

ขอบอกกันตรงๆ เลยว่าจิตตั้งมั่นชอบนั้น ไม่ได้วัดความถูก-ผิดกันด้วยวิธีการหรือรูปแบบใครจะทำวิธีไหนก็ได้ จะทำด้วยรูปแบบใดก็ได้ขอเพียงทำแล้วเกิดจิตที่ตั้งมั่น มีอุเบกขา มีสติบริสุทธิ์ก็เป็นจิตตั้งมั่นชอบทั้งนั้น



แต่ถ้าจะถามว่า จิตตั้งมั่นชอบ จะปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้อย่างไร  
ก็ขอให้เข้าใจว่า สามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ ๒ แนวทาง

แนวทางแรก

เป็นแนวทางที่ใช้การปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ

หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก

แนวทางนี้จะใช้การฝึกรู้อะไรต่าง ๆ อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติ  
ฝึกกันในขณะดำรงชีวิตตามปกติธรรมดา

ไม่ว่าจะทำสิ่งใดอะไรก็ฝึกได้

นึกได้ตอนไหนก็ฝึกกันตอนนั้นได้ทันที

จะเดิน จะกิน จะกวาดบ้าน ล้างจาน ฯลฯ ก็ฝึกได้

แม้แต่กำลังเดินไปห้องน้ำ เดิน ๆ ไป เกิดนึกขึ้นได้ก็ฝึกได้ทันที

การฝึกตามแนวทางนี้เมื่อทำได้ถูกต้องจริง ๆ ก็เกิดจิตตั้งมั่นชอบ

เป็นขณะ ๆ ไป เหตุที่การฝึกรู้ตามมรรคข้อ ระลึกชอบ

ทำให้เกิด จิตตั้งมั่นชอบ ขึ้นได้

ก็เพราะระลึกชอบกับจิตตั้งมั่นชอบเป็นของที่แยกขาดจากกันไม่ได้

เมื่อใดที่ระลึกชอบได้ เมื่อนั้นย่อมมีจิตตั้งมั่นชอบเสมอ

แนวทางนี้จะเหมาะมากกับวิถีชีวิตชาวเมืองที่ต้องทำมาหากิน

ไม่มีเวลารว่างมากพอจะไปฝึกอีกแนวทางหนึ่ง (แนวทางที่สอง)

แล้วก็ขอให้มั่นใจเถอะว่า แนวทางนี้ทำได้จริง

เพราะมีผู้ที่ฝึกแล้วได้ผลจริง ๆ เกิดจิตตั้งมั่นชอบจริง

ได้ผลเป็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับจริง

## แนวทางที่สอง

เป็นการฝึกด้วยวิธีการฝึกสมาธิตามรูปแบบต่างๆ  
คือฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว  
ที่นิยมฝึกกันมากก็คือ ฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ  
ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่พอง-ยุบสลับกันไป  
ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวไปมา  
หรือตั้งมั่นอยู่กับรูปภาพ เครื่องหมายที่สร้างขึ้น ฯลฯ  
วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมาก  
(เรียกว่า ฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ กันนั้นแหละ)

การฝึกแนวนี้มีการเปิดสอนกันเยอะแยะมากมาย จนต้องขอบอกว่า  
ใครที่คิดจะใช้แนวทางนี้ ก็ขอให้หมั่นตรวจสอบดูด้วยนะว่า  
ฝึกไปแล้ว ทำไปแล้วเกิดเป็นจิตตั้งมั่นชอบจริงหรือไม่  
เพราะส่วนมากทำแล้ว จะหลงไปเพลิดเพลินกับความสุขบ้าง  
หลงเพลิดเพลินไปกับภาพ-แสงสีที่เกิดขึ้นบ้าง  
หรือหลงเพลิดเพลินไปกับความสามารถพิเศษเหนือคนทั่วไป  
จะทำได้ หากเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่การปฏิบัติตามมรรคข้อ  
จิตตั้งมั่นชอบแล้วนะ

ใครที่คิดจะฝึกตามแนวทางที่สอง ก็ต้องขอให้เข้าใจอีกด้วยนะว่า  
เมื่อเกิดจิตตั้งมั่นชอบจากการนั่งสมาธิหรือฝึกสมาธิแล้ว  
พอเลิกฝึกจิตจะเกิดความตั้งมั่นชอบต่อไปอีกช่วงเวลาหนึ่ง  
ขออย่าได้ปล่อยช่วงเวลานั้นทิ้งไปเปล่าๆ นะ



ให้รีบปฏิบัติตามมรรคข้อ

ระลึกชอบหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต่อทันที

จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่เช่นนั้นจิตตั้งมั่นชอบที่เกิดขึ้น  
ก็จะกลายเป็นของเปล่าประโยชน์ไปอย่างน่าเสียดาย

เป็นที่น่าสังเกตว่า

บางคนต้องฝึกตามแนวทางแรกเท่านั้นจึงจะได้ผล

ในขณะที่บางคนก็ต้องฝึกตามแนวทางที่สองเท่านั้นจึงจะได้ผล

อันนี้คงต้องทดลองหากันเอาเองว่า

เราควรต้องฝึกตามแนวทางใด จึงจะได้ผล

การฝึกตามแนวทางแต่ละแนวก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันด้วยคือ  
ผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางแรก (ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก)  
จะมีลักษณะเป็นการปฏิบัติระลึกชอบควบคู่กับปฏิบัติจิตตั้งมั่นชอบ  
เปรียบเหมือนเราสระผมด้วยแชมพูที่มีครีมนวดผมผสมอยู่  
จึงเท่ากับได้สระผมและนวดผมไปในขั้นตอนเดียวกัน  
ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่สอง (ฝึกสมาธิตามรูปแบบ)  
จะมีลักษณะเป็นการฝึกปฏิบัติจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นก่อน  
พอฝึกปฏิบัติได้ช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว  
จึงจะฝึกปฏิบัติระลึกชอบหรือฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต่อ

หลังจากที่ฝึกปฏิบัติระลึกชอบผ่านไปได้อีกช่วงเวลาหนึ่ง  
จิตที่เคยตั้งมั่นชอบก็จะอ่อนกำลังลงหรือไม่อาจตั้งมั่นชอบได้ต่อไป  
ก็ต้องฝึกปฏิบัติสมาธิจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นใหม่อีกครั้ง  
และต้องฝึกปฏิบัติสลับกันอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ  
จึงเปรียบเสมือนต้องสระผมด้วยแชมพูให้เสร็จก่อน  
แล้วจึงนวดผมด้วยครีมนวดผมอีกครั้งนั่นเอง

สรุปว่า...

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดจิตตั้งมั่นชอบของแต่ละคนนั้น  
จะต้องใช้การปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพ  
และพื้นฐานของแต่ละคน และไม่มีวิธีการที่แน่นอนตายตัว  
ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักสังเกตตัวเองว่า  
กิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วเกิดจิตตั้งมั่นชอบได้ง่าย  
หรือทำแล้วเกือบล้มให้ปฏิบัติมรรคข้อระลึกชอบ  
หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้ดี ก็ขอให้ทำกิจกรรมนั้นให้มาก  
ทำให้อย่างน้อยแล้วไม่นานนักหรือออก ก็จะปรากฏเกิดผลตามนัย  
ของพุทธศาสนาได้ไม่มากนักน้อย

บทที่ ๑๗

## นับสอง



เป็นอันว่า เราได้นับหนึ่งกันไปแล้วนะ  
นับหนึ่ง หมายถึงได้ศึกษาทำความเข้าใจกันตามสมควร  
อาจจะรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้างก็ไม่ใช่ไรหรอก  
ความรู้ ความเข้าใจเท่าที่ได้พากเพียรนับหนึ่งกันมาจนถึงตรงนี้  
จะช่วยให้เราฝึกนับสองต่อไปได้แล้ว  
**นับสอง** หมายถึง การปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ ข้อนั่นเอง  
ก็คงเหมือนเด็กหัดนับเลขนั่นแหละ  
พอเริ่มนับหนึ่งเป็น แม้จะยังไม่ชำนาญก็หัดนับสองต่อได้  
และกว่าจะนับเลขได้ชำนาญ ก็ต้องทบทวนนับหนึ่ง...  
นับสอง...กันบ่อยๆ ทวนแล้วทวนอีกจนกว่าจะนับได้ถูกต้องแม่นยำ

เออละ เริ่ม...นับสอง...ต่อกันได้แล้ว  
ติดขัดประการใดก็เสาะแสวงหาครูบาอาจารย์กันเอาเองนะ

แล้วสงสัยกันบ้างหรือเปล่าว่า...แล้วต้องฝึกนับกันไปถึงเท่าไร?  
สงสัยกันอยู่นั่นแหละ นับสองซะทีซี  
เฮ้ บอกคนที่สงสัยก็ได้ว่า...  
ฝึกนับแค่หนึ่งกับสองเท่านั้นเอง ไม่มีสามให้ฝึกนับหรอก  
เพราะ สาม คือจุดหมายปลายทางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง.

บอนทาก



บอนตอง



บันทึก



บทที่ ๑

บทที่ ๑

มะลิ

มะลิ



ความพยายามของ นับนึง นี้  
ก็เพื่อช่วยให้ผู้แรกเริ่มสนใจศึกษาทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ  
ได้เกิดความเข้าใจในข้อธรรมที่จำต้องเข้าใจกันก่อน  
เมื่อเข้าใจตาม นับนึง ได้บ้างแล้วก็จะ นับนอง กันได้ถูก  
นับนองที่ว่าก็คือ ลงมือปฏิบัติตามทางที่พระพุทธรองค์ได้ทรงชี้แนะไว้



ISBN 974934213-5



9 789749 342138